O REPREZENTATIVĂ NOUĂ S-A PREGĂTIT PENTRU EXAMENUL COMPETIȚIONAL

În triunghiul Snagov-Covasna-Victoria, simbol al unei lăudabile inițiative a F.R.F. de organizare, începînd cu acest an, a unei pregătiri diferențiate a schimbului de mîine pe trei nivele de dezvoltare și instruire, tabăra juniorilor din frumoasa așezare industrială de la poalele Făgărașului s-ar înscrie normal, într-o exprimare pitagoriană, pe o ipotenuză a cărei valoare evidențiază, dacă nu chiar însumează, și rezultatele muncii obținute în cadrul celorlalte două. Și este, spunem noi, firesc să fie așa atîta vreme cît eșalonul condus de antrenorii prof. Const. Ardeleanu, V. Zavoda, N. Gorgorin *și medicul* Cr. Ștefănescu *reprezintă în fond treapta superioară a procesului de formare a viitorilor fotbaliști, capătul unui drum lung, dincolo de care tînărul jucător este obligat să-și precizeze, într-un fel sau altul, poziția și veleitățile față de cerințele și pretențiile performanței.*

Profesorul Constantin Ardeleanu, *șeful taberei, ca de altfel și ceilalți membri ai colectivului tehnic și de conducere, s-au dovedit gazde binevoitoare, parteneri de discuție agreabili și obiectivi, oferindu-ne și cu acest prilej, dovada competenței lor profesionale și a seriozității cu care privesc rezolvarea problemelor actuale din munca cu juniorii cuprinși în sfera performanței. Pretextul dialogului nostru: partida de verificare, din ultima duminică a taberei, în compania divizionarei C, Chimia orașul Victoria.*

S-au jucat trei reprize a cîte 40 de minute, timp în care au fost rulați un număr de aproape 30 de jucători. În prima parte a meciului a fost folosită reprezentativa probabilă, într-o alcătuire radical schimbată față de cele mai recente confruntări internaționale ale sale: Ciurea — Anghelini, Naghi, Badea, Enache — Ion Ion, Dumitriu *(ultimii doi „mohicani" ai echipei)* — Crișan, Luchescu, Bota, și Sabatos. *Rezultat 0—1! În următoarele 40 de minute au evoluat „recunzii" — prelucrați înainte de a intra pe teren de veșnic tînărul* N. Gorgerin, *prezent aici la cea de-a 23-a tabără de juniori din activitatea sa de antrenor. Mai activi și mai hotărîți băieții lui „nea Gore" au egalat scorul general al întîlnirii prin* Blejușcă: *1—1. În sfîrșit, în ultima repriză s-a apelat și la rezervele rezervelor, în rîndul cărora s-a intercalat, pentru completarea efectivului, și prof. Ardeleanu. Rezultat final 3—2 pentru echipa taberei de juniori, victorie obținută cu o formație pestriță, dar rezistentă la efort, în condițiile căldurii excesive din preajma orei prînzului.*

Am vizionat, așadar, un joc aparent lipsit de importanță. Un joc oarecare a cărui relatare în rezumat, n-a coincis nici pe departe cu intenția unei cronici. În schimb, a permis efectuarea unor observații, parte dintre acestea destul de semnificative. Iată cîteva dintre ele: valoarea de ansamblu și individuală a actualului lot este sub nivelul ultimei reprezentative naționale. *Singură, linia mediană,* Ion Ion — Dumitriu, *rămasă din vechea garnitură, reprezintă un cuplu sudat și o soluție stabilă; jucătorii în general sînt lipsiți de un gabarit corespunzător jocului modern. Înaintașii în special nu au la un loc, toți patru decît ceva mai mult de 200 kg!; se resimte lipsa unor individualități în atac care să dea acțiunilor ofensive conținut și finalitate. De remarcat aici, că* Aelenei, *junior încă, nu a fost lăsat să participe la pregătirea din tabăra de la orașul Victoria, lipsa acestuia resimțindu-se în mod evident în procesul de închegare a atacului și, în general, în cristalizarea ideii de joc a formației.*

Ne oprim aici cu observațiile noastre. Ne completează însă mai departe prof. C. Ardeleanu *care ne oferă, cu acest prilej și unele amănunte de pregătire din perioada celor trei săptămîni de instruire centralizată:*

— Lucrăm în prezent cu un lot de juniori aproape nou. Și asta nu-i chiar atît de ușor. În plus, jucătorii, candidați actualmente la un loc în reprezentativa națională, sînt nu numai inferiori valoric acelora din generația precedentă, dar vin la lot și cu o pregătire insuficientă și cu o stare de oboseală fizică care frînează procesul unor acumulări normale. Pe de altă parte, timpul destul de redus rămas la dispoziție, raportat la sarcinile mari ale etapei *alcătuirea formației de bază, însușirea unei idei de joc, obținerea unor rezultate bune)* nu ne permite să lucrăm cu calmul și siguranța necesară succeselor depline. Și mai este încă ceva care ne împiedică să ne realizăm integral. Acest ceva se referă la faptul că în tot ceea ce întreprindem, în tot ceea ce ne străduim zi de zi, nu știm încă precis ce urmărim. Nu știm, cu alte cuvinte, care-i obiectivul major al activității noastre: creșterea și promovarea unor individualități, sau obținerea unei performanțe la nivelul reprezentativ de ansamblu? Pentru că a încerca să le realizăm pe amîndouă în același timp este foarte greu, dacă nu chiar imposibil.

O scurtă pauză, cît pentru schimbul unei ștafete și în prim planul discuției noastre îl avem de astă-dată pe medicul taberei, Cristache Ștefănescu:

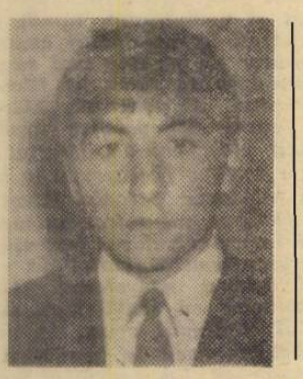
— Caracteristic aș spune, actualului lot de jucători de a căror instruire ne preocupăm în prezent sînt insuficiențele manifestate în pregătirea psihică a acestora. Capitol la care copiii în general sînt deficitari. Așa se explică și faptul că mulți lipsiți de voința necesară, nu știu ce vor la vîrsta lor, nu sînt pe deplin conștienți că sînt aleși dintre aleși și că acest lucru le impune obligația unui autocontrol și a unei mobilizări care să-i facă capabili a corespunde speranțelor investite în ei. De aici și necesitatea unor testări psihologice, cu caracter orientativ, care coroborate cu activitatea specific medicală, aceea a determinării capacității de efort a fiecărui individ, ne poate servi la stabilirea potențialului biologic al jucătorului, criteriu după care cred că ar trebui reconsiderată, în viitor, acțiunea de selecție.

— Da, *intervine prof. C. Ardeleanu.* Este evidentă necesitatea îmbunătățirii în viitor a selecției, pentru că de aici încep toate necazurile. Observatorii noștri zonali se dovedesc, în unele cazuri, mult prea subiectivi în aprecieri și rezultatele activității lor se traduc, aici la noi, în probleme care ne îngreunează munca de instruire și educație la nivel de lot reprezentativ. Și pentru că am ajuns din nou la acest capitol, al pregătirii, nu cred că ar fi lipsit de interes să trecem, succint, în revistă principalele etape și preocupări ale taberei din acest an. În prima săptămînă s-a urmărit omogenizarea psihică și fizică a jucătorilor; au urmat apoi zece zile de antrenamente globale, cu accent pe condiția fizică, iar în ultima parte un program de jocuri, în regim competițional U.E.F.A. Iată și cîteva din rezultatele obținute: 6—0 cu Textila Cisnădie, 2—1 și 1—1 cu Independența Sibiu și 1—3 cu Tractorul Brașov. Dar ceea ce ne-a interesat în aceste meciuri a fost nu rezultatul, ci însușirea unei idei de joc în cadrul căreia ne-am propus îmbunătățirea dinamicii generale, rezolvarea sarcinilor duble, stimularea personalității jucătorilor. Pe de altă parte, atenția noastră s-a îndreptat și în direcția completării cunoștințelor teoretice și a organizării programului cultural-educativ, adaptat și acesta la nevoile instruirii, prin folosirea metodei antrenamentului compensator, cu mijloace nespecifice.

— *Toate acestea, desigur, în ideea verificării și a completării acestei pregătiri în perspectiva apropiată?*

— Bineînțeles. În luna august ne așteaptă două dificile examene competiționale: 6—16, turneul prieteniei de la Leipzig și 18—24, turneul internațional de la Brașov. Vor fi cu certitudine două veritabile probe de încercare a potențialului nostru actual, în urma cărora ne vom edifica asupra celor ce am realizat și mai ales, asupra celor ce mai avem de făcut pentru ca anul viitor, în Spania, să prezentăm o formație capabilă să reprezinte cu cinste fotbalul nostru.

Mihai IONESCU



Iată cinci din juniorii remarcați în tabără și deveniți titulari ai lotului reprezentativ de juniori alcătuit pentru sezonul 1971/72 — de la stînga la dreapta: **T. Anghelini** (St. roșu Brașov), **I. Bedea** (Crișul Oradea), **Ion Ion** (Steaua București), **C. Dumitriu** (Progresul București) și **P. Luchescu** (Vulturii Textila Lugoj).

DEZVOLTAREA CAPACITĂȚII FUNCȚIONALE ÎN PERIOADA PREGĂTITOARE

Marile competiții cu caracter mondial sau continental au arătat că majoritatea echipelor, indiferent de școala sau concepția lor de joc, au demonstrat un nivel foarte ridicat din punct de vedere al pregătirii fizice, fiind capabile să depună eforturi deosebite pe toată durata jocului, putînd datorită acestui lucru să readucă, din apărare în atac, sau invers, un important număr de jucători asigurînd astfel o mare elasticitate în funcție de fază.

Sinteza cercetărilor întreprinse în ultimul timp asupra fotbalului indică faptul că o tehnică avansată sau o tactică modernă nu poate fi valorificată dacă nu este dublată și de o ridicată capacitate funcțională a jucătorilor. Cerințele jocului actual sînt incomparabil mai mari decît în trecut. Dinamismul, ritmul susținut, participarea permanentă a tuturor jucătorilor la desfășurarea acțiunilor impun creșterea solicitărilor, lucru care se repercutează asupra principalelor funcții fiziologice, intensificîndu-le considerabil. De aceea o rezistență corespunzătoare, izvorîtă dintr-o capacitate funcțională ridicată permite să se acționeze tot timpul jocului, oricare ar fi ritmul lui de desfășurare, condiționînd în același timp și valorificarea celorlalte calități motrice.

Confruntările internaționale ale echipelor noastre de club sau naționale ne-au arătat că fotbaliștii noștri sînt încă deficitari, din punct de vedere al capacității funcționale, știind că aproximativ 86 de minute jucătorul acționează fără minge, ei efectuînd între 4 și 7 km, într-un joc cu 160 de sprinturi. De altfel, și din unele înregistrări făcute de conf. Ion Siclovan a reieșit că jucătorii noștri nu depășesc nici jumătate din valorile realizate pe plan internațional. Iată cîteva exemplificări:

● ca volum global al efortului, avînd ca element de referință alergarea, Veenstra (Eindhoven) a realizat 5 440 m, față de 2 500 m ai lui Radu Nunweiller;

● ca acțiuni efectuate în intensități de 3/4 și 4/4, care se ridică, după specialiștii străini, la circa 140—160 de meci, cercetarea a permis următoarea constatare: Veenstra = 1 205 m, Domide = 750 m, Nunweiller = 480 m, Pescaru = 290 m, ca distanță; iar ca număr, Nunweiller = 92 și Pescaru = 50.

Pentru micșorarea decalajului funcțional dintre jucătorii noștri și cerințele pe plan mondial, antrenamentul ca proces pedagogic a urmărit, în ultimul timp, îmbunătățirea capacității funcționale ca bază de pleare se stabilesc în funcție de indicii capacității de efort la un moment dat (după norme de control). Acești indici exprimă evoluția proceselor de adaptare și se modifică odată cu producerea saltului calitativ, ca efect al adaptării organismului la acțiunea excitanților optimi. În ceea ce privește modificarea efortului care apare de regulă de la o etapă la alta, considerăm că procesul dezvoltării capacității funcționale trebuie prelungit tot timpul anului, aducîndu-li-se modificările corespunzătoare, privind volumul și intensitatea, sau înlocuind mijloacele specifice cu cele nespecifice, în raport cu scopul și obiectivele etapei respective.

În perioada pregătitoare, de exemplu, ale cărei sarcini subscriu în final la dezvoltarea capacității funcționale, este necesară îmbinarea judicioasă a volumului cu intensitatea și determinarea, în funcție de acest lucru, a mijloacelor corespunzătoare structurii mișcării, caracterului acesteia, volumului, intensității și complexității efortului. Din punct de vedere metodic trebuie spus că pentru dezvoltarea capacității funcționale, în prima parte a perioadei pregătitoare, vom folosi în principal mijloace nespecifice în care volumul reprezintă elementul de progresie, în strînsă legătură cu indicii de intensitate. Proporția dintre mijloacele nespecifice și specifice o stabilește antrenorul ținînd cont de particularitățile echipei și de scopul propus. Acum antrenamentul are un profund caracter funcțional în care se urmărește adaptarea progresivă la efort, folosind alergările de distanță încadrate în metoda maraton și Fartlek, precum și lucrul la sală, cu număr mare de repetări sub formă de intervaluri sau circuite. De precizat că folosirea acestor mijloace nespecifice sau specifice nu trebuie să se adreseze numai rezistenței, cum se întîmplă de obicei, ci să determine o stare de adaptare generală a tuturor aparatelor și sistemelor organismelor, care în final să ducă la saltul calitativ al capacității funcționale.

În urma acumulărilor cantitative și după producerea saltului calitativ al indicilor capacității funcționale, adică în cea de-a doua parte a perioadei pregătitoare, conținutul lecțiilor trebuie să-și îndrepte atenția spre mijloace cît mai diferite cu încărcătură mai mare, prin complexitatea și varietatea lor, nerespectînd numai metoda maraton care indică sigur realizarea capacității funcționale. Aceasta pentru că se creează un front mai larg de atacare a obiectivelor de rezistență în regim de viteză, rezistență de lucru specific, de rezolvări pe faze de joc, în care conținutul dominant este fizic-tactic (marcaj — demarcaj) însumînd o sferă mai largă de realizări, dînd un conținut mai bogat și mai eficient pregătirii.

Un rol deosebit de important în aprecierea saltului calitativ al indicilor capacității funcționale îl are înregistrarea și analiza rezultatelor diverselor norme de control, ale testului Cooper și al probei de laborator Astrand. Pentru o mai bună orientare a activității recomandăm trecerea testului Cooper în programul de pregătire ca mijloc minimal de apreciere al capacității funcționale și nu ca scop în sine, pentru subordonarea sarcinilor și mijloacelor perioadei. De asemenea este bine ca acest test să fie planificat la mijlocul și la sfîrșitul perioadei pregătitoare pentru ca rezultatele lui să sprijine alcătuirea metodică a conținutului ciclurilor săptămînale și a conspectelor de lecții.

Avînd totuși în vedere faptul că această perioadă nu prezintă stimulente de natură sportivă, fiind foarte aridă, că în general antrenorii fug de sală, neavînd mijloace de realizare a atractivității antrenamentului și pentru a nu se crea o stare psihică nefavorabilă acumulărilor se recomandă:

— folosirea unor forme, mijloace și metode cît mai variate ca: lucru cu mingea pentru dezvoltarea rezistenței în regim de activitate specifică. Aceasta pentru că orice mișcare, exercițiu fizic, bine planificat și îndrumat în lecția de antrenament contribuie la dezvoltarea capacității funcționale;

— lucrul în sală pentru dezvoltarea rezistenței în regim de viteză și forță (fără depășirea fazei aerobe);

— alergări în teren variat. Toate acestea însă, încadrate în timp și spațiu, folosind cronometrul pentru a stimula caracterul de întrecere, starea emoțională fenomenului de autodepășire.

Pentru atingerea acestui scop este indicată alcătuirea unor echipe cu denumiri stimulatorii care să se întreacă într-un ciclu săptămînal cu trei antrenamente pe teren variat, alternate cu antrenamente pe gazon dimineața, și trei antrenamente în sală, după amiaza.

prof. P. COMANIȚA